

# 健康応援フェスタ



ビッグルーフ滝沢で行われている健康講座について、無料体験会を行います！  
ぜひご参加ください！！

各種体験コーナーは、事前に予約が必要です！

予約の連絡先：ビッグルーフ滝沢 019-656-7811

## ベーシックアロマヨガ EARTHヨガ体験会

開始時間：10時00分  
場所：アクティブルーム  
定員：10名  
持ち物：ヨガマット又は大きめのバスタオル

【ベーシックアロマヨガ】  
天然アロマオイルを使用し、心も身体も緊張から解放へと導きます。

【EARTHヨガ】  
岩手初のヨガスタイルEARTHは、心の安らぎ、癒しをもたらす、心の健康を高める「心のフィットネス」プログラムです。

## たのしいフラダンス

開始時間：11時00分  
場所：アクティブルーム  
定員：10名

フラの基本のステップやハンドモーションを学びながら、ハワイアンソングに合わせて踊れるようになることを目標に行います。

## RIGHT♡(かるーい) エアロビクス

開始時間：13時30分  
場所：アクティブルーム  
定員：8名

軽快な音楽に合わせて有酸素運動、下半身強化、腰痛肩こり等の軽減、良い効果が沢山ありますので是非体験ください。

## フィットネスキックボクシング

開始時間：14時30分  
場所：アクティブルーム  
定員：10名

初心者向けのキックボクシングを楽しく無理なく安全に行い、ストレス発散・体力向上・健康維持を目的として行います。  
また、全身を使う運動なのでシェイプアップや美容にも効果的です。

## エアートランポリン 大人の健康運動教室

開始時間：13時00分  
場所：小ホール  
定員：10名  
対象年齢：18歳～80歳

ダイエット効果、全身筋力、バランス感覚・免疫力の向上を目的として行います。  
年齢にあわせて、丁寧に指導しますので安心してご参加ください。

各教室の体験時間は、**30分～45分程度**になります。

掲載されている健康講座無料体験後の入会については**入会金無料!**



## 健康づくり宣言参加団体を募集しています！！

健康づくり宣言参加団体とは、健康づくりに関する情報を市民・従業員・団員等に普及啓発するなど、健康づくりに関する活動を共に取り組む団体です。

### 参加団体に登録した場合

- ・「滝沢市健康づくり宣言」参加団体登録書を進呈します
- ・滝沢市健康づくり宣言書を進呈します
- ・滝沢市健康づくり宣言のぼり旗を進呈します
- ・健康相談や出前講座等の健康講話など市の事業を利用することもできます
- ・ホームページ等で登録団体として紹介します
- ・健康に関する役立つ情報も紹介します



詳細は、ホームページをご覧ください